

INFO COURTEPIN



Séb Mory, photographe



AUTOMNE/HIVER
2021

BULLETIN OFFICIEL
D'INFORMATIONS
PRATIQUES

INFO COURTEPIN

2021/01

DÉCEMBRE 2021

Administration communale

Route de Fribourg 42
Case postale 55
1784 Courtepin
www.courtepin.ch

Secrétariat

026 684 18 34 – taper 1
adm@courtepin.ch

Contrôle des habitants

026 684 18 34 – taper 1
habitants@courtepin.ch

Caisse communale

026 684 18 34 – taper 2
finances@courtepin.ch

Service technique

026 684 18 34 – taper 3
technique@courtepin.ch

Heures d'ouvertures

Lundi-Mercredi-Jeudi	08h30 – 11h30 14h00 – 16h30
Mardi	08h30 – 11h30 14h00 – 18h00
Vendredi	08h30 – 11h30 Fermé

Fermeture du bureau communal – jours fériés

Pour les fêtes de fin d'année, le bureau communal sera fermé comme mentionné ci-après. Les veilles de fête, le bureau ferme à 16h.

- 24.12.2021–2.1.2022: Fêtes de fin d'année
- 15.4.2022: Vendredi-Saint
- 18.4.2022: Lundi de Pâques
- 26.5.2022: Ascension (y compris vendredi 27 mai 2022)
- 6.6.2022: Lundi de Pentecôte
- 16.6.2022: Fête-Dieu (y compris vendredi 17 juin 2022)
- 8.12.2022: Immaculée Conception
- 24.12.2022–2.1.2023: Fêtes de fin d'année

Durant l'été, l'administration communale sera fermée tous les après-midis du 18 juillet au 16 août 2022.

Les citoyens ont toutefois la possibilité de prendre rendez-vous pour se rendre au bureau communal les après-midis durant cette période.

Dès le 17 août 2022, les horaires habituels entreront à nouveau en vigueur.

SOMMAIRE DU BULLETIN

MOT DU SYNDIC	4
NOMS VILLAGES	6
JEUNES SPORTIF-V-E-S	7
APPRENTI-E-S	11
CENTENAIRE 2021: MARTHE GREMAUD	14
CENTENAIRE 2021: PHILIPP WOHLAUSER	15
LE DÉCONFINEMENT DE LA JEUNESSE DE VILLAREPOS-CHANDOSSEL	16

MOT DU SYNDIC

Bulletin communal décembre 2021

La nouvelle législature a débuté depuis quelques mois. Lors des élections de ce printemps, les cinq conseillères et conseillers communaux sortants ont été réélus et deux nouveaux conseillères et conseillers ont rejoint le Conseil communal. Après ces quelques mois de fonctionnement, je suis heureux de pouvoir compter sur une équipe soudée et dynamique, prête à s'investir avec énergie pour le bien de la communauté.

Vous tenez entre vos mains un de nos projets récemment abouti: la réunion de notre journal «Region Contact» avec notre bulletin communal d'informations. La commission culture et loisirs s'est investie avec enthousiasme pour vous proposer des articles variés qui, je l'espère, vous procureront beaucoup de plaisir.

Au niveau du législatif de la commune, je vous rappelle la votation populaire du 27 septembre 2020. Une initiative avait demandé l'introduction d'un Conseil général en remplacement de l'assemblée communale. Les citoyennes et citoyens de la commune avaient accepté cette initiative. Dès lors, le Conseil général a été constitué lors de la séance du 28 avril et a siégé les 27 mai et 6 octobre. La dernière séance de l'année aura lieu le 15 décembre 2021.

Je ne peux terminer ce message sans aborder le thème de la pandémie du COVID. Toutes et tous ont maintenant appris à vivre avec cette situation qui est très bien gérée par les autorités supérieures. J'espère que les efforts de chacune et chacun nous amèneront dans un avenir proche vers un retour à une vie normale.

Je vous souhaite une bonne lecture de la nouvelle édition de notre bulletin communal, de belles fêtes de fin d'année et une heureuse nouvelle année.

Martin Moosmann
Syndic



MEMODéchets 2022

Voilà quatre ans déjà que je suis employé, à côté de mes études, à la déchèterie communale de Courtepin. La rencontre des citoyen.ne.s et le soleil de l'aube des samedis ne sont qu'une infime partie du plaisir que l'on tire à y travailler. Cependant, bien des informations et incompréhensions restent encore à expliquer à nos habitant.e.s.

«Quels articles pouvons-nous jeter à la déchèterie?», «Pourquoi doit-on séparer le carton et le papier à Courtepin alors qu'à Villarepos pas?», «Est-ce que je dois coller ma vignette sur le pare-brise avant ou arrière?», «Allez-vous ouvrir la déchèterie le jour du férié de l'Ascension?»: telles sont les questions auxquelles nous répondons volontiers mais qui ont déjà leur réponse sur une application mal connue de nos visiteurs: MemoDechets.

En effet, cette application, disponible sur iOS ou Android, permet à nos concitoyen.ne.s d'avoir réponse à toutes leurs questions, partout, tout le temps, qu'il vente ou qu'il neige! De plus, on y trouve la page aussi bien en allemand qu'en français, preuve que le bilinguisme communal est encore un point pris très au sérieux par nos conseillers!

Type de déchets que l'on accepte, les différents points de collecte, les horaires et les fériés, vos contributions financières ainsi que les contacts à appeler en cas de doute; TOUT y est!

Retrouvez donc vite toutes ces informations sur www.memodechets.ch ou sur l'application mobile, MemoDechets!

Patrick Horta

Je suis votre guide des déchets

application mobile



Courtepin

s a i d e f

NOMS VILLAGES

Cet article est le premier d'une série sur l'origine des noms des villages de notre commune.

L'héritage légué par les peuples ayant foulé notre territoire communal demeure, aujourd'hui encore, bien mystérieux. Pourtant, les attestations prouvant l'appartenance de nos villages à l'Histoire sont bien nombreuses: à proximité des villages lacustres, dans l'axe entre l'oppidum du Mont Vully et le promontoire de Châtillon-sur-Glâne, voisine de la prestigieuse capitale des Helvètes, «Aventicum», drapée de nombreux vestiges gallo-romains (notamment les villas de «Fin-Dessus» à Courtepin et de «Fin du Chêne» à Barberêche) et sans mentionner les châteaux de Grand-Vivy et Petit-Vivy (XIIe et XIIIe siècle), l'emplacement de nos terres affirme que depuis bien des siècles, notre commune a été le point de passage et d'habitation de nombreuses différentes populations.

Si je souhaite amener l'Histoire de notre commune aux prochaines éditions de cet Info Courtepin c'est en m'inspirant de l'ouvrage d'un enseignant croisé à l'ECG Fribourg. (Alain Chardonens: **Toponymes et sobriquets des villages de la Broye fribourgeoise**, Lulu.com, 2019, 118 p.)

En effet, de nombreuses fois nous avons tenté d'interpréter et comprendre l'origine des noms de nos villages, et bien trop souvent, sans succès, nous l'avons interprété faussement et sans preuves historiques. En me basant sur des sources, cette fois, je souhaiterais expliquer, à notre population, l'origine des noms des villages qui nous ont vu grandir. Voici donc, pour introduire cette série, l'origine du nom du village de Barberêche:

Barberêche

Mon âme d'enfant a toujours voulu attribuer le nom du village aux poils arborant les joues mâles. Toutefois, il faut chercher ailleurs et plus loin dans l'Histoire:

Le toponyme semble être formé du nom de personne latin Barbarus ou Barbarius avec le suffixe latin **-iscu, -isca**; le nom signifie alors «appartenant à **Barbarus/Barbarius**».

La forme alémanique **Bärfischen** est le résultat d'une réinterprétation populaire du nom à partir d'une forme médiévale en 1363: **Berverschen**. L'attestation la plus ancienne du toponyme apparaît dans un cartulaire de l'abbaye d'Hauterive, en 1154, sous la forme de **Barbereschi**.

Romain? Germanique? Barbare ou burgonde? ... Sacré Barbarius, qui es-tu donc?

Patrick Horta



JEUNES SPORTIF-V-E-S

Qui a dit que notre commune n'avait pas de talents sur son sol? Certain-e-s jeunes sportif-v-e-s de nos villages titillent déjà la cour des grands: Benjamin Brasey, Audrey Werro et Kylian Nestola n'ont pas encore la vingtaine, mais leur avenir sportif se trouve déjà sur de bons rails. Rencontres.

Benjamin Brasey, 18 ans, hockeyeur pour le HC Fribourg-Gottéron, Pensier

Pur produit du hockey-terroir, «Ben» souhaite suivre les traces de son oncle afin d'inscrire son nom en ligue A. Complètement investi dans le hockey aujourd'hui, il explique que la route a parfois été difficile et sinueuse: ayant réussi à mêler le hockey à son apprentissage d'employé de commerce, le rythme de vie effréné semble désormais se stabiliser pour le jeune défenseur du HC Fribourg-Gottéron. Mais le chemin jusqu'à la première équipe demeure parsemé d'embûches et c'est blessé que je le rencontre:

Benjamin, quels sont les avantages à rester local dans ta discipline?

La proximité avec la famille, les amis au hockey, les amis d'enfance; on se sent à l'aise partout! Et bien sûr, l'atmosphère autour du HCFCG est très spéciale! On se dit que l'on est privilégié de jouer dans le premier club cantonal!

Saurais-tu me dire le plus beau souvenir de ta carrière?

Je pense que c'était lors de la saison 2018-2019, avec les U17 où nous avons éliminé le CP Berne en quarts de finale des Play-offs.



Et qu'en est-il du poids de la croix blanche en sélection?

C'est à chaque fois une immense fierté et une grande responsabilité: quand on est sélectionnés avec l'équipe nationale, on sent bien le poids du maillot sur nos épaules.

Quel est ton endroit préféré dans notre commune?

Le «bordü» à Pensier je pense. *rires* J'y vais souvent faire du paddle où juste pour y être avec les amis.

Et pour toi, comment vois-tu la place des jeunes dans notre commune? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré?

Je trouve qu'il n'y a pas beaucoup d'activités ni d'espaces mis en place pour la jeunesse de notre commune. Bien sûr, il y a quelques fêtes par-ci par-là, mais je ne sens pas une «ambiance communale» à ce niveau.

Audrey Werro, 17 ans, athlète pour le CA Belfaux, Courtepin

On ne la présente plus, la jeune médaillée du village! Eh oui, car c'est bien l'or qu'elle nous a ramené en juillet dernier de Tallinn en Estonie: 2 minutes et 3 secondes, c'est le temps qui lui a valu sa médaille à l'épreuve des 800 mètres. La jeune courtepinnoise, qui n'a pourtant que 17 ans, s'est mesurée à des adversaires de la catégorie U20, quel exploit! Plus récemment, elle a décroché l'or en pentathlon avec le record suisse «U18 woman»: 4105 points tout de même! Mais le talent seul ne gagne pas de médailles; Audrey s'entraîne jusqu'à six fois par semaine pour réussir de telles performances. C'est donc entre ses nombreux cours et entraînements que je l'interroge:

Audrey, pourquoi avoir choisi l'athlétisme?

J'ai toujours couru, quand ma maman ramenait les commissions de la Migros, je l'accompagnais en courant. Une fois un enseignant à l'école de Courtepin m'a conseillé de commencer l'athlétisme, il voyait que j'allais vite... Aujourd'hui me voilà, entre Courtepin, Belfaux et Macolin!

Quels sont tes objectifs à court et moyen terme?

Comme je me sens bien et en forme, je suis très confiante pour attaquer la fin de saison. À moyen terme, je me vois rester au club à Belfaux car on a de bons entraîneurs, un bon groupe et finalement c'est près de la maison. Je compte aussi améliorer mon temps dans les différentes disciplines (800m, 400m, 200m): je vais essayer de me qualifier aux championnats suisses élite, donc



avec les meilleures! Et puis il y a aussi le collège que je compte terminer pour aller à l'HEP, je vais donc tenter de combiner les deux le plus possible.

Qui sont tes idoles?

Léa Sprunger bien sûr! *rires* Je suis presque déçue de ne pas avoir pu une fois l'affronter! Et Sarah Atcho aussi! Toutes deux sont des exemples pour moi.

Ton sentiment après avoir gagné l'or pour la Suisse?

C'est un sentiment indescriptible: non seulement c'était ma première expérience en Europe mais aussi je l'ai gagnée dans une catégorie supérieure, j'étais aux anges!

Quel est ton endroit préféré dans la commune?

Je pense que ça doit être la forêt de Breilles! Elle est super bien aménagée, il y fait toujours frais et c'est très calme: parfait pour m'entraîner, même si pour y aller à la course la montée est rude!

Et pour toi, comment vois-tu la place des jeunes dans notre commune? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré?

Je sais que quelques activités sont organisées, comme la Midnight ou la Bénichon, mais personnellement je préfère rester tranquille à la maison avec ma famille!

Kylian Nestola, 15 ans, pilote de moto, Courtepin

C'est sur les circuits de Mugello ou de Misano que l'on peut apercevoir le tout jeune Kylian accélérer jusqu'à 280 km/h et se coucher dans des virages les plus serrés: le cadet de nos quatre sportif.v.e.s n'a peur de rien, ni des kilomètres parcourus chaque semaine pour se rendre à ses courses (1600 km par week-end environ), ni de la vitesse folle de sa moto qui lui procure tant d'adrénaline. Sur sa 600 cm³ et du haut de ses 15 ans, notre numéro 86 ne craint ni Dieu, ni le Diable et ose livrer bataille aux meilleurs adultes de l'International Trophy 2021.

Kylian, que penses-tu de ta situation actuelle dans la moto?

J'ai à chaque fois fini 1^{er} suisse des dernières courses, je suis le seul mineur de la compétition, je suis à deux secondes du plus haut niveau et donc pas très loin du championnat mondial: je progresse beaucoup!

Comment vois-tu ton avenir, entre apprentissage et moto?

Comme je ne suis pas encore considéré SAF (sportif d'élite), car la moto n'entre pas en compte pour cette catégorie... ça me semble compliqué de me voir jongler entre l'apprentissage et la moto... On verra!

Quelle est la place de la moto en Suisse?

Malgré le grand nombre de motards et de fans de moto, les courses sont interdites en Suisse. C'est dommage, la visibilité de la moto en Suisse est quasi-inexistante. Pourtant, on a toujours eu de nombreux champions du monde dans différentes catégories...

Tu as un certain amour du risque quand tu roules à ces vitesses?

280 km/h ça parle de soi, mais tout s'efface une fois que je baisse la visière: je rentre dans une sorte d'état second où la concentration est centrale. Certains pilotes oublient même parfois de respirer quand ils sont dans cet état.





Ton plus beau souvenir?

Je pense que ça doit être en 2019: j'ai fini champion suisse avec 8 victoires sur 8 courses. Mais mon premier podium en coupe d'Italie à Mugello en 2020 a aussi eu un goût spécial!

Quel est ton endroit préféré dans la commune?

Je dirais autour du golf de Wallenried: j'y vais souvent pour courir et le soir avec le coucher de soleil c'est juste magnifique!

Patrick Horta

APPRENTI-E-S

La commune de Courtepin est une entreprise formatrice. Elle forme actuellement trois apprentis : deux employées de commerce et un agent d'exploitation. Dans chaque édition, nous vous ferons découvrir les collaboratrices et les collaborateurs de la commune qui oeuvrent pour le bien de chaque citoyen.

Coline Cuennet – apprentie de 3^e année, service des finances, 25 ans.

Comment as-tu pris la décision de faire ton apprentissage à Courtepin ?

Après avoir postulé auprès de plusieurs communes, j'ai décidé de privilégier l'administration qui me

donnerait réponse en premier, à savoir la Commune de Courtepin.

Comme tu es dans ta troisième année d'apprentissage, tu as déjà un aperçu de tous les services de

la commune. Quel est le service qui t'a le plus attiré et pourquoi ?

C'était intéressant de passer dans tous les services, ce qui m'a donné une bonne vue d'ensemble du fonctionnement d'une commune. Cependant, j'ai une grande préférence pour le service technique et le service des constructions. Les domaines traités sont vastes et requièrent de nombreuses connaissances que j'aimerais approfondir. Durant mon année, j'ai eu l'opportunité de suivre la réalisation d'un projet du début à la fin, à savoir la mise en place d'une conduite d'évacuation des eaux claires et d'une conduite de secours d'eau potable pour Villarepos. Rien de mieux que l'expérience du terrain pour se rendre compte de l'avancée d'un projet.

L'été prochain, tu termineras ton apprentissage. Quels sont tes projets de vie professionnelle ?

Travailler dans une commune m'a beaucoup plu, et j'ai l'intention de postuler en premier lieu auprès du service technique d'administrations. Les régies, les secrétariats d'école, les services de l'Etat ou tout autre entreprise dans le domaine technique m'intéressent également.



Tatiana Gomes Morais, apprentie de 1^{re} année, contrôle des habitants, 16 ans



Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans ton travail au sein de la commune?

Ce qui me plaît le plus c'est le contact avec les habitants ainsi que le travail qui est très varié. Il y a aussi une bonne ambiance avec les collègues.

Quels sont tes objectifs après avoir terminé ton apprentissage?

Mes objectifs sont de poursuivre mon activité d'employée de commerce ainsi que de savoir m'occuper seule de l'administration d'un établissement.

Comment se déroule une journée de travail?

Je commence tôt à 7h30. La journée se déroule très vite que l'on ne voit même pas le temps passer. Actuellement, j'apprends encore de nouvelles choses chaque jour, ce qui est très intéressant et varié.

Timoté Bean, apprenti de 1^{re} année, conciergerie, 16 ans

Comment as-tu décidé de faire ton apprentissage à la commune de Courtepin?

C'était à cause de connaissances personnelles que j'ai entendu parler de cet apprentissage à Courtepin. Après un stage, j'ai beaucoup apprécié l'ambiance et aussi le fait qu'il s'agit d'un métier très varié.

À quoi ressemble une journée de travail habituel pour toi? Quels sont tes domaines de responsabilité?

Le début de travail est à 7h00. Heureusement, comme j'ai une moto, je ne dois pas prendre le train trop tôt. Le trajet de Marly à Courtepin est deux fois moins long en moto qu'en transports publics. J'ai de nombreux domaines de responsabilité différents. Par exemple, tondre l'herbe du terrain de foot, nettoyer la salle de Festisport, la réparation de la place de jeux ou réparer des douches...

Quels sont tes projets pour ton avenir? As-tu déjà une idée de ce que tu veux faire à la fin de ton apprentissage?

C'est un domaine qui me plaît beaucoup. Potentiellement, je vais rester dans ce milieu.

Qu'est-ce que tu trouves de particulièrement passionnant dans la commune de Courtepin? Qu'est-ce qui te plaît dans ton travail?

Je trouve ça très intéressant de pouvoir faire mon apprentissage dans une commune bilingue! Le contact avec les élèves et les professeurs est aussi très agréable. Et j'apprécie beaucoup le respect que je reçois pour mon travail.

Jonas Aebischer



Centenaire 2021

MARTHE GREMAUD

Marthe est née le 31 mars 1921 à Corsier sur Vevey, elle est la deuxième d'une fratrie de neuf enfants.

Son papa était employé de la famille Chaplin, il s'occupait des chevaux. La famille est arrivée à Courtepin en 1922. En 1952 elle se marie avec Paul Gremaud. Marthe a travaillé à la Saia à Morat depuis 1960 à 1975.

En hiver, elle y allait en train, et l'été en vélo. En rentrant avec d'autres jeunes, ils faisaient une halte au restaurant de Courlevon pour boire une bière.

Son mari Paul décéda en 2008.

Aujourd'hui, Marthe vit des jours heureux au home Beausite, entourée par la tendresse de son frère Jean-Claude, et du personnel aux petits soins pour leurs résidents.

**Une petite anecdote**

Claude son frère devait avoir trois ou quatre ans, Marthe (17 ans) devait le surveiller. Ils avaient de la volaille à la maison.

Le coq, qui était méchant, a attaqué Claude, Marthe a pris une hache et lui a coupé la tête.

Cette petite aventure, est restée dans la mémoire de Marthe

Longue vie et Joyeux anniversaire Marthe.

Fiorina Brulhart

Présidente de la Commission
Horizon

PHILIPP WOHLAUSER

Philipp Wohlauser est né le 5 février 1921 à la maison familiale à Guschelmuth d'une fratrie de sept enfants.

Il a grandi dans la partie suisse alémanique du canton. Il a appris le français sur les chantiers et au service militaire.

Philipp a travaillé pendant 45 ans sur les chantiers. La vie y était dure, il n'y avait pas toutes ces machines. Tout se faisait à la main. Dans l'une, le sac de ciment et dans l'autre, la bière.

Il allait toujours travailler à vélo, même jusqu'à Bourguillon!

A cette époque, il n'y avait pas de bal, ou alors l'argent manquait pour les activités récréatives. C'est donc également sur un chantier (il a refait la cuisine de ses futurs beaux-parents) qu'il a rencontré Alphonsine, l'amour de sa vie, avec qui il a été marié pendant 69 ans. De cette union sont nés deux garçons.

Philipp se souvient encore de tout, surtout de ses années d'armée et de mobilisation pendant lesquelles il était tringlot monté. Pendant la deuxième guerre mondiale, il montait à cheval jusqu'au Gurnigel pour ravitailler les soldats en munition. En 1947, il a troqué le cheval pour un side-car.

Il a toujours autant la main verte et ses petits-enfants doivent veiller à ce qu'il ne monte plus à l'échelle pour tailler les arbres.

A 100 ans, il vit toujours dans la maison qu'il a construite en 1955. Il fait encore la lessive et la cuisine dont son merveilleux gâteau aux pruneaux tous les vendredis.

Ses projets sont de pouvoir se faire vacciner rapidement afin de pouvoir retourner boire le café au home avec ses «presque contemporains» et de pouvoir à nouveau aller acheter sa pizza au magasin du village.

Philipp est altruiste, il a le cœur sur la main, il est toujours de bonne humeur, ne se plaint jamais. Avec cette pandémie, il aime à dire qu'il aura au moins tout vu et tout vécu pendant ses 100 ans.

Toute la famille souhaite pouvoir encore écouter ses récits d'antan pendant longtemps!

Longue vie et Joyeux anniversaire Philipp.

Fiorina Brulhart
Présidente de la Commission
Horizon



LE DÉCONFINEMENT DE LA JEUNESSE DE VILLAREPOS-CHANDOSSEL

«Faire l'apéro aussi vite que possible mais aussi lentement que nécessaire»



Du travail d'équipe pour les montages comme pour les démontages.

Voulant toucher le plus de monde possible, une combinaison entre leur journée des familles et de leur désormais mythique Bierfest a été choisie. C'est aux abords de la place de jeu de Villarepos que les 35 jeunes ont monté la fête. Les festivités ont commencé vendredi soir par le beer pong qui a rassemblé plus de 100 binômes.

C'est sous un beau soleil qu'a eu lieu samedi le tournoi de pétanque en triplé et le bar est resté ouvert jusqu'au bout de la nuit. Puis dimanche c'est un rôti avec accompagnements qui a été servi pour le dîner, un repas simple mais toujours aussi bon et

Le mot d'ordre de cette manifestation a été quand on veut on peut. Pendant que de nombreuses manifestations annonçaient leurs annulations, la jeunesse voulait offrir à leurs villageois une manifestation ou plutôt un lieu de rencontre en ces temps particuliers. Toutes les mesures de prévention du virus demandées par la préfecture ont été mises en place et aucune contamination n'a été signalée.



Le podium du Bierpong



Les trois meilleures équipes de pétanque

qui est préparé par les jeunes et un-deux parents. Cette journée était rythmée par les rires des enfants qui avaient de quoi s'occuper avec le château gonflable ou les divers jeux mis en place par la jeunesse. Tout est prévu pour que les parents puissent profiter des mojitos ou d'une bonne Faougeuse sous les parasols.

Le comité de la jeunesse de Villarepos tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont répondu présentes à ce déconfinement 2021.

Fanny Horner

Les associations regroupées au sein des Ligues de santé du canton de Fribourg assurent, sur mandat de l'Etat, des prestations médico-sociales, de soutien et de prévention en faveur des malades concernés et leurs proches, à domicile ou dans les lieux de consultations à Fribourg, Bulle, Châtel-St-Denis, Cugy, Guin et Morat.



Ligue fribourgeoise contre le cancer

- Conseil et soutien psychosocial aux personnes malades et à leurs proches
- Soutien à la réinsertion professionnelle (job-coaching)
- Activités d'information et de prévention
- Registre des tumeurs : récolte et enregistrement de tous les cas de cancers du canton, analyse statistique

026 426 02 90 – info@liquecancer-fr.ch – www.liquecancer-fr.ch



Dépistage du cancer Fribourg

- Mammographie de dépistage pour toutes les femmes dès 50 ans
- Dépistage du cancer du côlon pour les femmes et les hommes dès 50 ans
- Informations sur la prévention et le dépistage du cancer du sein et du côlon

026 425 54 00 – depistage@liquessante-fr.ch – www.liquecancer-fr.ch



Equipe mobile de soins palliatifs Voltigo

- Soins palliatifs spécialisés
- Conseil, soutien et orientation pour les personnes concernées par une situation de maladie grave
- Formation de professionnels et de bénévoles

026 426 00 00 – voltigo@liquessante-fr.ch – www.liquecancer-fr.ch



diabètefribourg

- Consultations infirmières spécialisées en diabétologie pour enfants et adultes
- Soins spécifiques de pieds de diabétiques
- Consultations diététiques
- Vente de matériel
- Formation de professionnels des domaines scolaires et de la santé
- Activités d'information et de prévention

026 426 02 80 – info@diabetefribourg.ch – www.diabetefribourg.ch



Ligue pulmonaire fribourgeoise

- Consultations infirmières, conseils et soutien psychosocial pour les personnes souffrant de maladies respiratoires
- Location et vente d'appareils respiratoires
- Dépistage de la tuberculose et enquêtes d'entourage
- Activités d'information et de prévention

026 426 02 70 – info@liquepulmonaire-fr.ch – www.liquepulmonaire-fr.ch



PEPS Fribourg – Prévention et promotion de la santé

- CIPRET : Aide à l'arrêt du tabac et campagnes de prévention
- Santé en entreprise : prévention et promotion de la santé sur le lieu de travail
- Activités de promotion de la santé et de prévention des maladies respiratoires, cancer et diabète

026 425 54 10 – info@peps.ch – www.peps-fr.ch

Février 2021

Arrêter de fumer, vous y pensez ?

En réponse aux risques pour la santé que représente la consommation de tabac, le CIPRET* s'emploie, entre autre, à soutenir les fumeurs et fumeuses qui souhaitent retrouver la liberté d'une vie sans tabac.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Choisir de vivre sans tabac c'est être libre, miser sur sa santé, profiter de la vie plus longtemps et disposer de plus d'argent pour les loisirs.

Avec un programme efficace et l'aide d'un spécialiste, vous augmentez vos chances de réussite.

Pour vous accompagner dans votre démarche, le CIPRET propose :



Coaching stop-tabac en 4 séances

Cours stop-tabac en groupe en 4 séances

- 1. Faire le point**
 - Analyser ses habitudes de consommation
 - Différencier les avantages et les inconvénients du changement
 - Planifier l'arrêt
- 2. Préparation**
 - Identifier ses ressources, forces, obstacles
 - Développer des alternatives
 - Définir un programme personnalisé
- 3. Action**
 - Arrêter
 - Appliquer les stratégies pour maintenir la décision
- 4. Consolidation**
 - Renforcer les acquis
 - Anticiper les situations à risques et prévenir les rechutes
 - Évaluer le changement

Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

Tarifs

- Coaching individuel CHF 200.-
- Cours de groupe CHF 150.-
- Entretien d'orientation CHF 50.-

Prenez rendez-vous et devenez non-fumeurs/euses !

* Le CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme – fait partie des Ligues de santé du canton de Fribourg et met en œuvre le programme cantonal de prévention du tabagisme sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales.

Le CIPRET fait partie de / Das CIPRET gehört zu

FRIBOURG COMEDY SHOW



**JEREMY CRAUSAZ LORD BETTERAVE
ANITA COUTARD DAVID VIDA
GRÉGORY COBB**

29 JANVIER 2022

**SALLE FESTISPORT, RTE DE LA COLLINE, COURTEPIN
BILLET 25.- / AVS, AI, ÉTUDIANT.E 18.-**

BILLETS EN VENTE SUR [MONBILLET.CH](https://monbillet.ch)

